WORKBOOK

CORE360°
PRESCRIÇÃO AVANÇADA

CORE 360°
Treinamento Funcional

PILARES

CORE 360°
Treinamento Funcional

- Prevenção de Lesão
- Preparação de Movimento
- Agilidade e Velocidade
- Preparo Muscular
- Potência
- Treinamento do CORE
- Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos
- Regeneração
- Tarefas de Transferência

6’ – 50’

Integração Sistêmica.
Sustentar capacidade funcional.

DSE

Treinamento Intervalado

Circuitos

Complexos

Otimizar produção de energia.

Sistema (ATP-PC)

- Acumula energia para movimentos rápidos e explosivos(sprints, power cleans, etc.)
- Esforços máximos de aproximadamente10 segundos.
- Sistema energético predominante em esportes como vôlei, judô, salto em distância, levantamento de peso.

Sistema Anaeróbio Lático

- Sustenta a produção de energia em esforços de alta intensidade em até 3 minutos.
- Carboidratos são a principal fonte de combustível.
- Produz ácido lático.
- Sistema energético predominante em esportes como basquete e futebol e sprints de 400 e 800 m.

Sistema Aeróbio

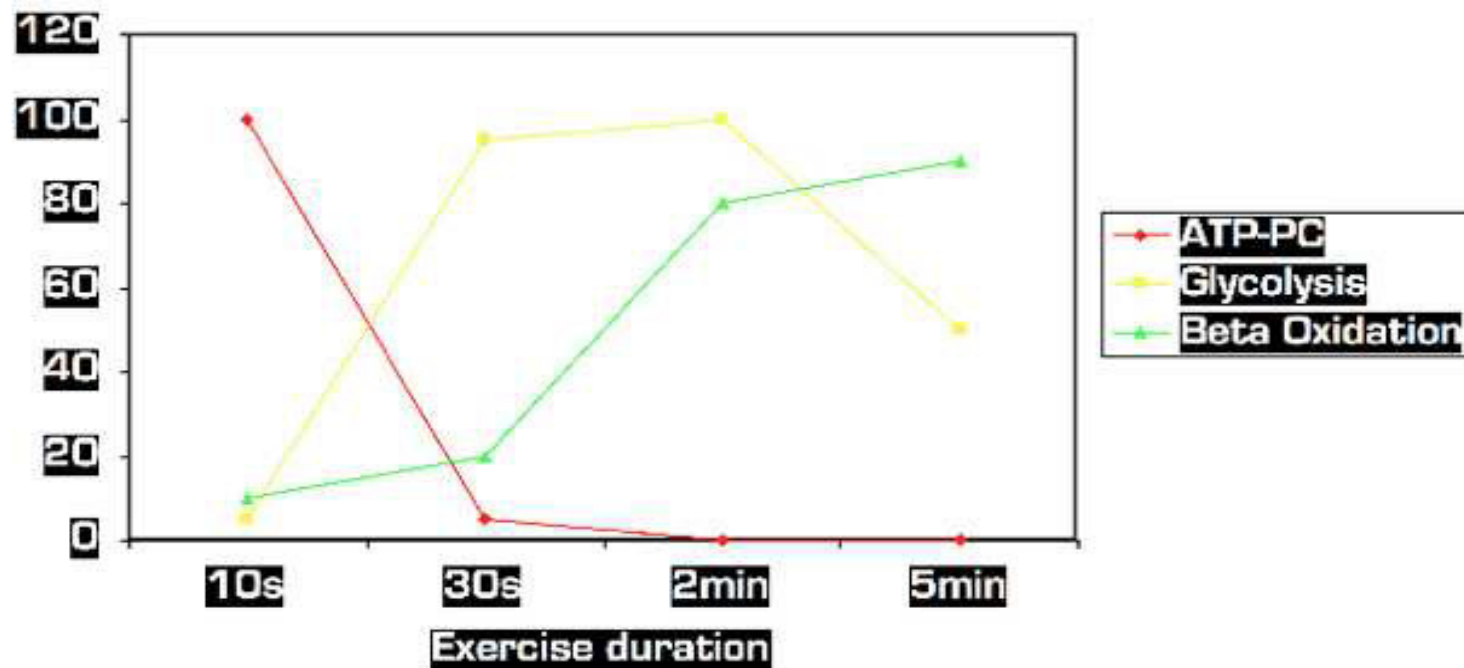
- Sustenta a produção de energia em esforços de maior duracão.
- Usado durante a recuperação dos sistemas anaeróbicos.
- Sistema energético predominante em esportes como natação, corrida, ciclismo.

Contribuição dos 3 Sistemas Energéticos

120
100
80
60
40
20
0

10s
30s
2min
5min

Exercise duration

ATP-PC
Glycolysis
Beta Oxidation

Zona de Intensidade

Duração	Intensidade	Sistema Energético	% produção anaeróbia	% produção aeróbia
Até 15 seg.	Limites	ATP-CP	95-100	0-5
15 – 60 seg.	Máxima Alta	ATP-CP e An. Lático	80-90	10-20
1 – 6 min.	Submáxima	An. Lático e Aeróbio	70	30
6 – 30 min.	Média	Aeróbio	10	90
+ 30 min.	Baixa	Aeróbio	5	95

(Foss e Keteyian,2000)

Zonas de Treino

Zona	Duração	Intensidade	Sistema Energético	Ergogenese %	
				Anaeróbio	Aeróbio
1	1-15 seg	Acima do Máximo	ATP-CP	100-95	0-5
2	15-60 seg	Máximo	ATP-CP e La	90-80	10-20
3	1-6 min	Submáximo	La e Aeróbico	70	30
4	6-30 min	Moderado	Aeróbico	10	90
5	+ 30 min	Baixo	Aeróbico	5	95

Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg Adaptado

0	Nada Cansado
1	Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Moderadamente Difícil
5	Difícil
6	Difícil
7	Muito Difícil
8	Muito Difícil
9	Muito, Muito , Difícil
10	[illegible]

ZONA ALVO DE TREINO (6–8)

Fonte:Garganta,R. (2006). Guia Prático de Avaliação Física em Ginásios Academias e Health Clubs.Manz

6' – 50'

Integração Sistêmica.
Sustentar capacidade funcional.

DSE

Treinamento Intervalado

Circuitos

Complexos

Otimizar produção de energia.

REGRAS PARA O TREINAMENTO INTERVALADO

- Tarefas simples (corrida, bike, etc);
- Tarefas de agilidade, velocidade e potência;
- Utilizar o principio da sobrecarga
- É fundamental manter a qualidade de movimento;
- Utilizar o quadro de tempo de trabalho e repouso para treinamento intervalado,
- O Intervalo pode ser Ativo e Passivo

DSE

Trabalho e Repouso em Treino Intervalado

% Potência Máxima	Sistema Energético	Tempo Trabalho	Trabalho:Intervalo	Tipo de Intervalo
1	ATP-CP	1-10 seg	1:6 a 1:20	Repouso
2	ATP-CP e La	10-30 seg	1:3 a 1:6	Atividade Leve ou Repouso
3	La	30-90 seg	1:3 a 1:4	Atividade Leve
4	La e Aeróbico	1,5 - 3 min	1:2 a 1:3	Atividade Leve ou Repouso
5	Aeróbico	>3 min	1:1 a 1:3	Repouso

6' – 50'

Integração Sistêmica.
Sustentar capacidade funcional.

DSE

Treinamento Intervalado

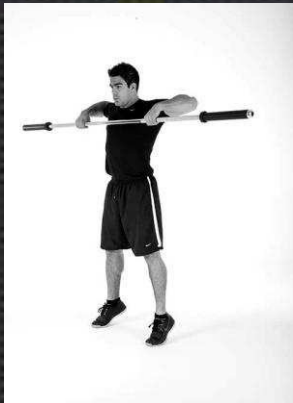
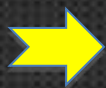
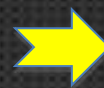
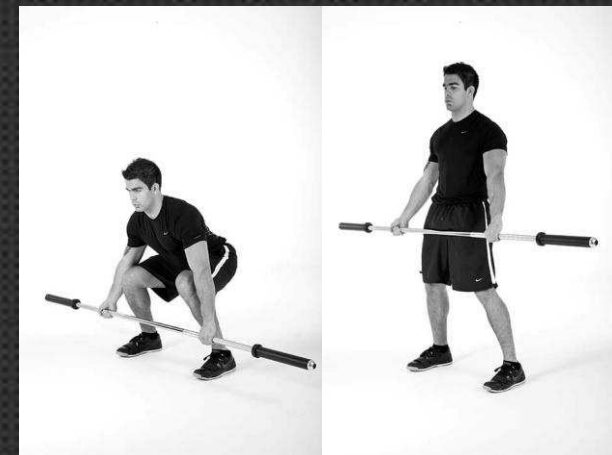
Circuitos

Complexos

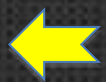
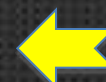
Otimizar produção de energia.

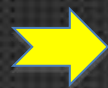
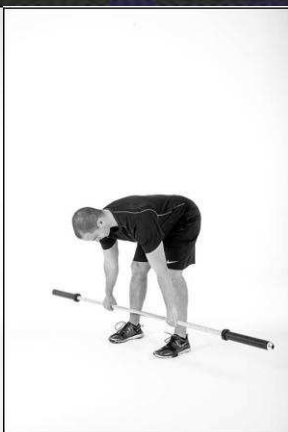
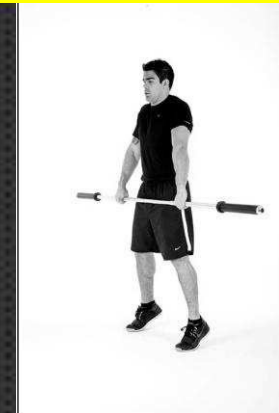
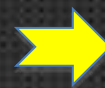
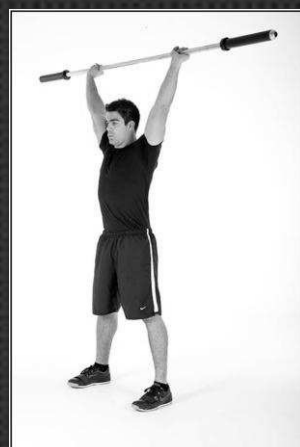
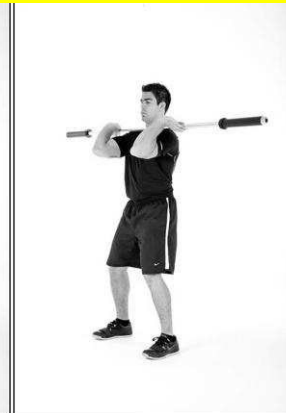
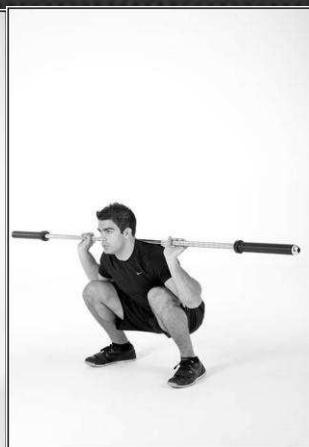
REGRAS PARA O COMPLEXO

- 4 a 6 exercícios;
- 3 a 12 repetições (de 2’ a 3');
- Até 6 séries.
- Exercícios da mesma natureza.
- Mesmo implemento.
- Pesos livres, cabo e medicine ball.
- O final de um movimento deve se conectar um no outro sem pausa, multiarticulares e integrados.
- Pausa entre séries 1:1

Complexo 1

High Pull

Agachamento de Arranque

Push Press

Terra

Arranco

Avanço de arranque

Complexo 2

Stiff

Remada Curvada

Power Clean barra

Agachamento Press

Passada lateral

6’ – 50’

Integração Sistêmica.
Sustentar capacidade funcional.

DSE

Treinamento Intervalado

Circuitos

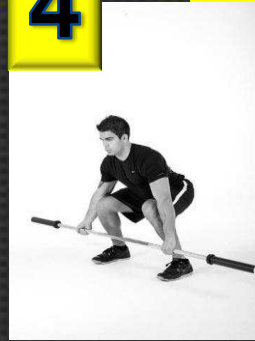
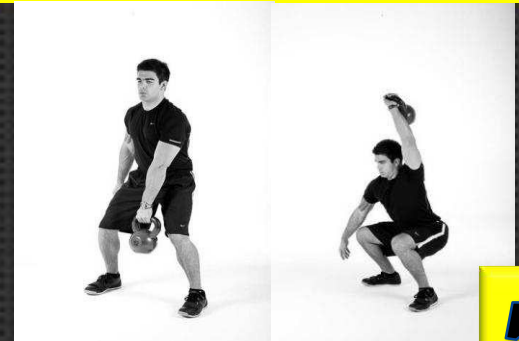
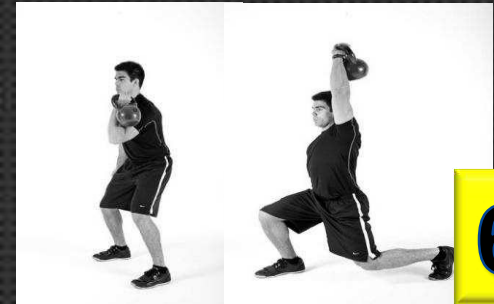
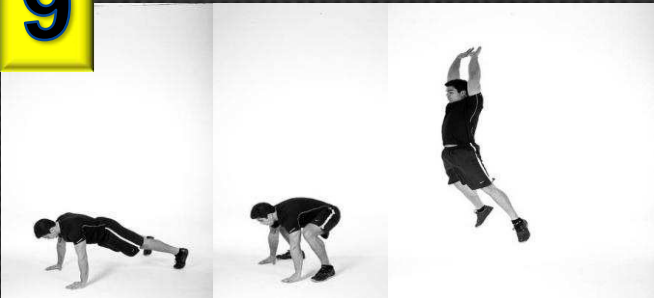
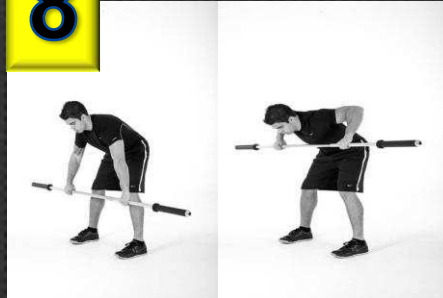
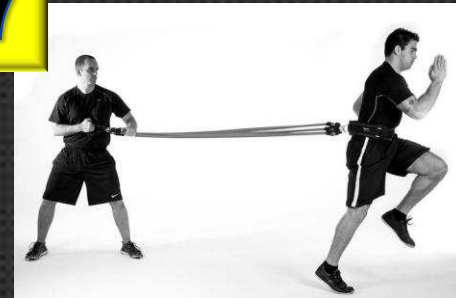
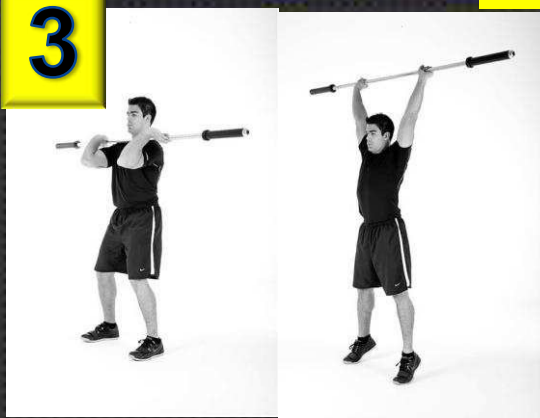
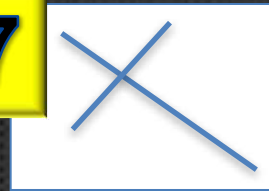
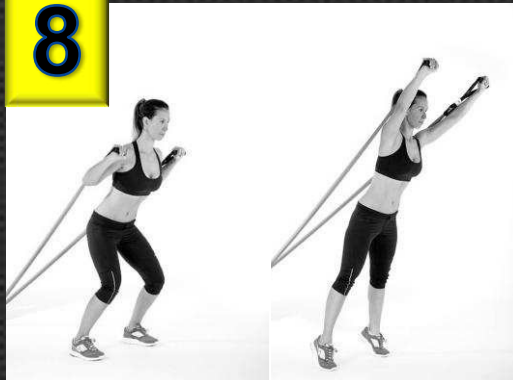
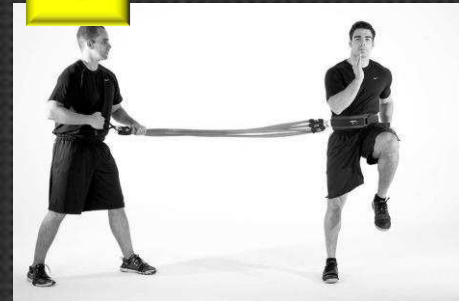
Complexos

Otimizar produção de energia.

REGRAS PARA O CIRCUITO

- Determinar um tema; (Peso Corporal, HBF, Core, Acessórios, Padrões de Movimento, etc)
- Elaborar o treino em Estações;
- Cada Estação no máximo 1‘;
- Mínimo 5 estações;
- Priorizar os Objetivos do Cliente;
- Realizar um circuito com ou sem pausas entre uma pass agem e outra.

CORE 360°
Treinamento Funcional
Circuito 1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

CORE 360°
Treinamento Funcional
Circuito 2
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Caderno de Atividade

Intervalado

Duração total:

Trabalho / Intervalo	T	I	T	I	T	I	T	I
Duração								
Atividade								
Percepção de Esforço								

Séries				

Caderno de Atividade

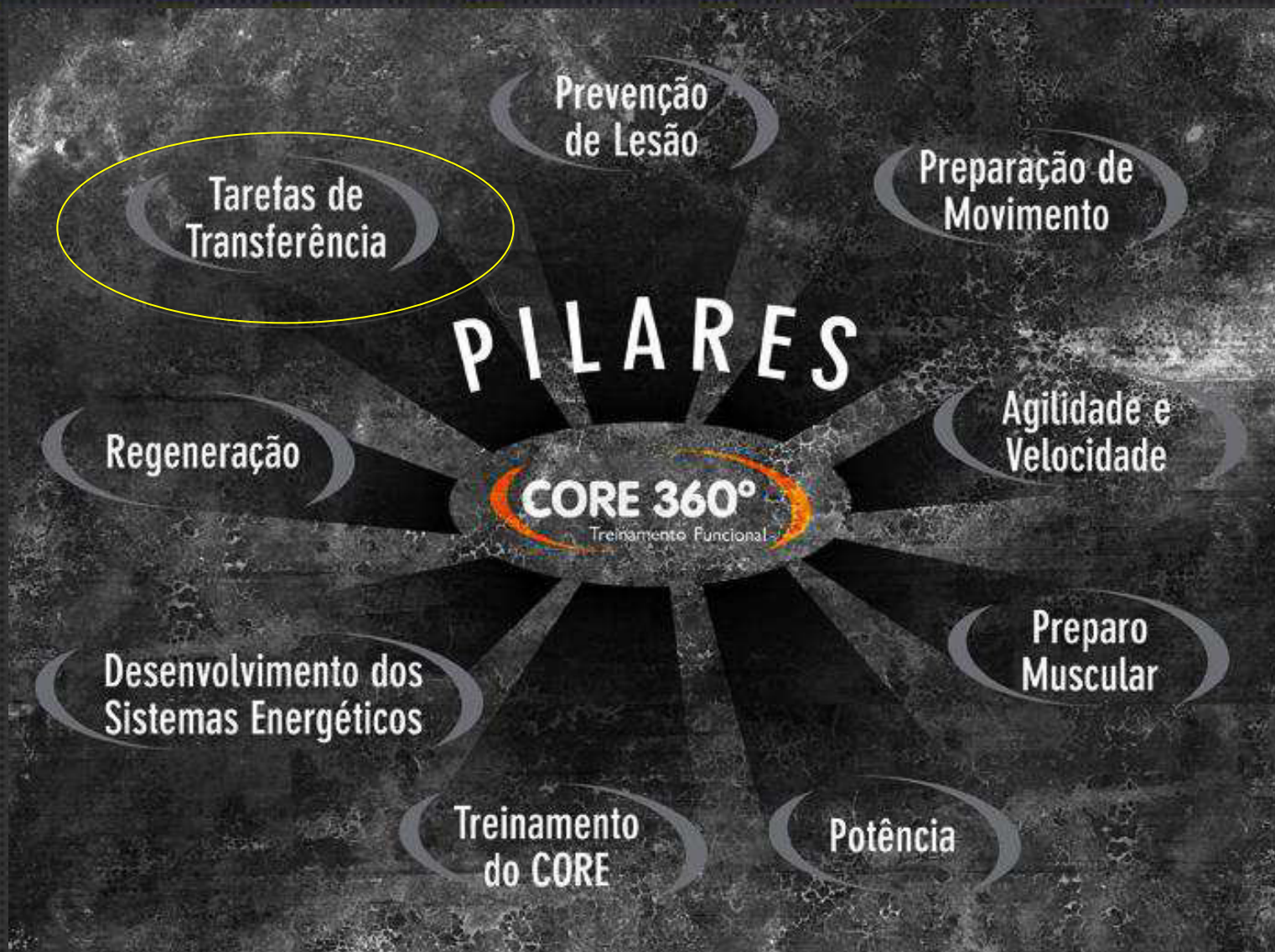
Complexo

Caderno de Atividade

Circuit
o

PILARES

CORE 360°
Treinamento Funcional

- Prevenção de Lesão
- Preparação de Movimento
- Agilidade e Velocidade
- Preparo Muscular
- Potência
- Treinamento do CORE
- Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos
- Regeneração
- Tarefas de Transferência

20 ‘– 50’

Interface Treino – Atividade Alvo

Tarefas de Transferência

Treino Biomecânico

Especificidade Metabólica

Demanda Neural

Educação de Movimento.

Panorama de Movimento

Movimentos funcionais predominantes:
( ) Agachar
( ) Afundar
( ) Empurrar
( ) Puxar
( ) Empurrar unilateralmente
( ) Puxar unilateralmente
( ) Arremessar
( ) Levantar
( ) Outros:________________________________

Ações dos membros inferiores:
( ) Estabilização
( ) Extensão Tripla
( ) Rotação
( ) Outros:______________________________________

Posicionamento dos membros inferiores:
( ) Pés Paralelos
( ) Afastamento Antero- Posterior
( ) 1 Apoio
( ) Outros:________________________

Ações do tronco:
( ) Estabilização
( ) Flexão
( ) Extensão
( ) Rotação
( ) Flexão Lateral
( ) Outros:________________________________

Ações dos membros superiores:

- ( ) Estabilização
- ( ) Empurrar
- ( ) Puxar
- ( ) Arremessar

Plano de movimento:

- ( ) Sagital
- ( ) Frontal
- ( ) Transversal
- ( ) Multiplanar

Nível de resistência externa:

- ( ) Alto
- ( ) Intermediário
- ( ) Baixo

Velocidade de execução:
( ) Alta
( ) Intermediária
( ) Baixa

Tipo de força predominante:
( ) Máxima
( ) Rápida
( ) Estabilização
( ) Reativa
( ) Resistência de Força

Outras Exigências:______________________________________

Avaliação Específica

Utilize testes que identifiquem os pontos fracos e fortes, que vão ao encontro dos objetivos e do que se quer aprimorar, e determinem objetivamente um ponto de partida.

Testes regulares monitoram o progresso e a qualidade do programa de treino.

Utilize os testes para criar perfis de performance e programa de metas.

Ser Específico

- “Quanto maior for a similaridade entre o treinamento e a atividade específica, maior é a probabilidade de transferência dos ganhos obtidos com o treinamento para se aprimorar a performance da atividade específica”.

(Knapp, 1963;Cratty, 1979; Sale, 1988; Behm, 1995)

Especificidades

- Especificidade Mecânica
- Especificidade Neuromuscular
- Especificidade Metabólica

Quanto > a Especificidade > a Transferência.

Tarefas de Transferência

- Preparação
- Principal
- Recuperação

- Progressão para Cada Fase.

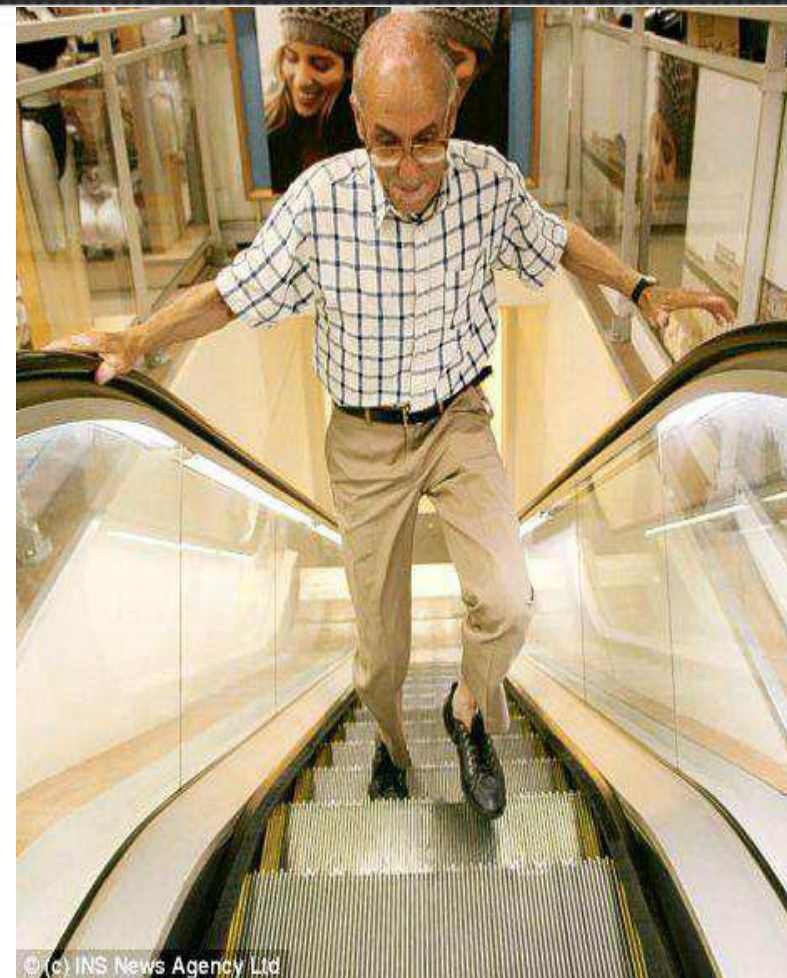
Cenário 1

- Idade:40 Anos
- Genero:Masculino
- Capacidade de Trabalho:Moderada
- Capacidade de Recuperação:Moderada
- Background de Treinamento:Corrida
- Atividade Específica:Corrida
- Restrição:Nenhuma
- Objetivo:Correr uma Marathona

- Tarefa: Módulo de Treinamento específico / Melhorar a Marcha

Exercício	SER	REP/TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Salto + Recuperação Uni-Podal c/ Giro 90° entre Cones sob Comando + Equilíbrio Uni – Podal Bosu (Bi-SET)	2/2	10rp / 1´ Cada Lado	Rápido/ Lento	PC	30”a 60”
Salto Bi-Podal com Recuperação uni-podal no Jump	3	15'/15’	rápido	PC	–
Avanço C/ Progressão Halter	4	12	moderado	60-70%	30”a 60”
Agachamento Uni-Podal	3	12	moderado	PC	30”a 60”
Dec. Dorsal no Chão Pés na Fit Ball Flexão de Joelho	4	12	Moderado	PC	30”a 60”

Cenário 2

- Idade:70 Anos
- Genero: Masculino
- Capacidade de Trabalho: Baixa
- Capacidade de Recuperação: Baixa
- Background de Treinamento: Sedentários
- Atividade Específica:AVD ‘
- Restrição:Déficit Motor, Hérnia Discal
- Objetivo: Qualidade de Vida e mais Autonomia
- Tarefa: Módulo de Treinamento específico

Exercício	SER	REP/TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Equilíbrio Uni-Podal Olhos abertos / Fechados	2	2´ alternado	Iso	PC	30”a 60”
Sentar e Levantar Fit Ball Para Cima da Cabeça	3	12	rápido	Fit ball	30”a 60”
Agachamento 3 Apoios Encostado (Fit Ball)	3	10	moderado	Moderada	30”a 60”
Tocar as Mãos do Treinador Sob Comando Direita e Esquerda	2	1´ alternado	Iso	PC	30”a 60”

Cenário 3

- Idade:25 Anos
- Genero:Masculino
- Capacidade de Alta
- Capacidade de Recuperação:Alta
- Background de Treinamento:Natação
- Atividade Específica:Natação
- Restrição:Nenhuma
- Objetivo:Performance
- Tarefa: Módulo de Treinamento específico

Exercício	SER	REP/ TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Equilibrio Uni - Podal com Estímulos da Bolinha de Tênis	3	1´ Cada Lado	Lento	Alta	30”a 60”
Saída explosiva empurrando Med Ball	4	6	Muito rápido	Baixa Até 15% PC	60”a 120”
Salto Antero - Posterior C/ Tração	3	6	Muito rápido	Baixa Até 15% PC	60”a 120”
Puxada Para Baixo Alternada na Polia Alta	4	15	Muito rápido	Moderada / Alta	30” a 60”
Flexão de ombros alternada Faixa Elástica em DD	4	12 a 15	moderado	Moderada / Alta	30”

PILARES

CORE 360°
Treinamento Funcional

- Prevenção de Lesão
- Preparação de Movimento
- Agilidade e Velocidade
- Preparo Muscular
- Potência
- Treinamento do CORE
- Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos
- Regeneração
- Tarefas de Transferência

10' – 50'

Especificidade

Prevenção de Lesão

Alongamento Específico

Propriocepção

Equilíbrio Muscular

Relações de Equilíbrio

Prevenção de Lesão

- Criar mecanismos de proteção.
- Favorecer relações de equilíbrio.
- Atenuar encurtamentos e déficits de mobilidade.
- Estímulos específicos em relação a atividade alvo.
- Criar ambiente de desafio proprioceptivo.

Prevenção de Lesão

- Aprimorar o Controle Neural e o Disparo dos Padrões de Movimento.
- Aprimorar o fluxo proprioceptivo (periférico).
- Facilitar as estruturas posturais e a locomoção básica.
- Aumentar a velocidade de contração.
- Prevenir Lesão.

Etapas de Realização

- Alongamento Específico
- Propriocepção
- Equilíbrio Muscular

Alongamento Específico

- Moderado – Forte.
- 10´ – 50´ min.
- Atenuar encurtamentos (principalmente na cadeia posterior).
- Fita de Alongamento – Pressão Manual.

Alongamento Específico

FNP

É um conjunto de técnicas que promovem e aceleram as respostas dos mecanismos neuromusculares através da estimulação dos proprioceptores ou de todos os receptores possíveis.

(Knott & Voss,1968)

FNP

- **FACILITAÇÃO** – Ato ou efeito de facilitar a passagem do fluxo nervoso, produzidos por um segundo estímulo, através de uma via ou de um centro nervoso previamente percorrido por um primeiro estímulo.

- **NEUROMUSCULAR** – Nervos e músculos.

- **PROPRIOCEPTIVA** – Sensações dos movimentos e das posições das diferentes partes do corpo, colhidas principalmente pelos órgãos receptores situados nos músculos, nos tendões, nas cápsulas articulares, no periósteo e no labirinto.

(Reichel, 1998)

Alongamento Específico

F.N.P

- Passivo / "3 S”

C.R.AC

- Passivo / Ativo

Dinâmicos

- Movimentos Circulares

Propriocepção

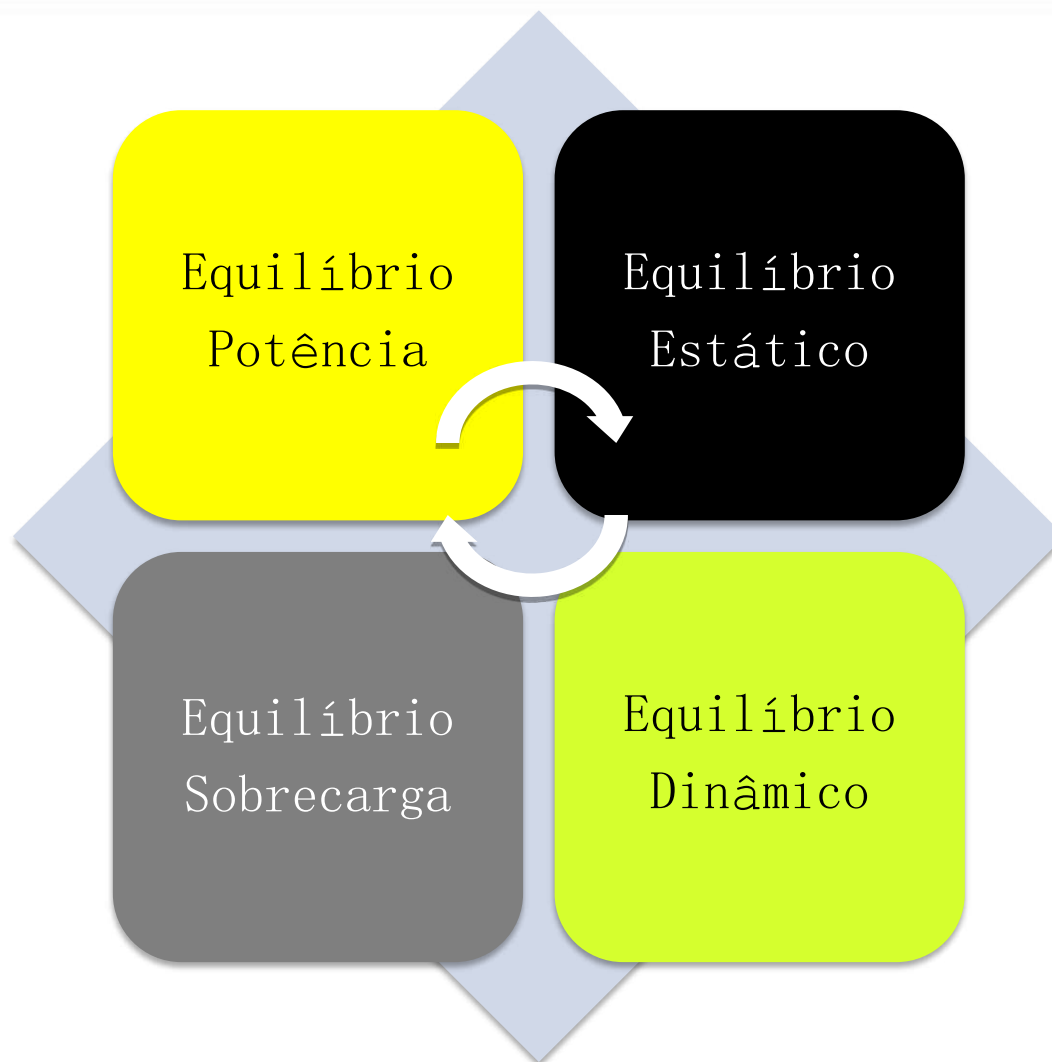
- Complexidade baixa – moderada
- 10´ – 50´ mim.
- Aumentar controle de movimento e domínio sobre o corpo.
- Aumentar controle postural.
- Bases instáveis.
- Base Uni-podal.
- Olhos fechados.

Propriocepção

Equilíbrio Potência

Equilíbrio Estático

Equilíbrio Sobrecarga

Equilíbrio Dinâmico

Equilíbrio Muscular

- Carga baixa – moderada
- 10´ – 50´ min.
- Foco em equilíbrio entre cadeia anterior x posterior, lado direito x esquerdo, segmento inferior e superior.
- Exercícios isolados.
- Exercícios isométricos.
- Estabilização.

Equilíbrio Muscular

Isolados

- Mono Articular
- Movimento

Isométricos

- Mono Articular
- Parado

Estáticos

- Multi Articular
- Parado

PILARES

CORE 360°
Treinamento Funcional

Prevenção de Lesão

Preparação de Movimento

Tarefas de Transferência

Agilidade e Velocidade

Regeneração

Preparo Muscular

Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos

Treinamento do CORE

Potência

PERIODIZAÇÃO

CORE 360º

Movimento é criado pela destruição do Equilíbrio.

Leonardo da Vinci

Habilidade Motora

Padrão de Movimento Fundamental Realizado com precisão, exatidão e controle maiores.

Habilidade Motora Esportiva

É o refinamento ou combinação de padrões de movimentos fundamentais ou de habilidades motoras para desempenhar uma atividade relacionada a um esporte.

Fatores Mecânicos que Afetam o Desenvolvimento das Habilidades Biomotoras

Fatores Mecânicos

Fatores Estabilizadores	Fatores Fornecedores de Força	Fatores Receptores de Força
Centro de Gravidade	Inércia	Área de Superfície
Linha de Gravidade	Aceleração	Distância
Base de Apoio	Ação / Reação	

Fatores Físicos que Afetam o Desenvolvimento das Habilidades Biomotoras

Fatores Físicos

Fatores de Aptidão Física	Fatores de Aptidão Física
Força	Velocidade
RML	Agilidade
Resistência Aeróbia	Coordenação
Flexibilidade	Equilíbrio
Composição Corporal	Energia

Habilidades Motoras Fundamentais

Locomoção	Manipulação	Estabilidade
• Caminhar	• Arremessar	• Girar
• Correr	• Chutar	• Virar
• Saltar	• Rebater	• Balançar

Juntando as peças

Prescrição

Abordagem Sistemática.

Distribuição de variáveis em função de objetivos.

Estrutura de Progressão.

Blocos de Construção.

Prazo e Metas.

Integração de todos componentes do Treinamento.

Refletir a natureza ondulatória do processo competitivo.

Manipulação Organizada de Volume e Intensidade.

Ferramenta de monitoramento dos resultados

Princípios

- **Progressão.** Nem todas variáveis progridem no mesmo ritmo.
- **Acumulação.** Resposta positiva não é imediata.
- **Variação.** Sem variação não há adaptação contínua.
- **Contexto.** Resultados dependem da viabilidade e aplicabilidade.
- **Sobrecarga.** O progresso está ligado a estímulos que promovam adaptação.
- **Recuperabilidade.** Períodos de recuperação garantem a adaptação.

Adaptação ao Treinamento

Magnitude da Carga

CARGA	(% VOLUME MÁXIMO)
Recuperativa	10 a 20%
Recuperativa de manutenção	20 a 40%
Estabilizadora	40 a 60%
Ordinária	60 a 80%
Choque	80 a 100%

- **Recuperativa** = restauração após sessões de treinos mais fortes;
- **Recuperativa de manutenção** = regeneração e/ou manutenção do estado alcançado;
- **Estabilizadora** = manutenção do estado alcançado;
- **Ordinária e Choque** = favorece o aumento no rendimento do atleta.

Zakharov, 1992

Adaptação ao Treinamento

Tempo de Recuperação

CARGA	RECUPERAÇÃO
Recuperativa	4 a 5 horas
Recuperativa de manutenção	4 a 8 horas
Estabilizadora	12 a 18 horas
Ordinária	24 a 36 horas
Choque	48 a 72 horas

Quanto maior a carga aplicada no treinamento, maior será o tempo de recuperação, para que ocorra a supercompensação. Cargas leves garantem recuperações rápidas.

Volkov, 1990

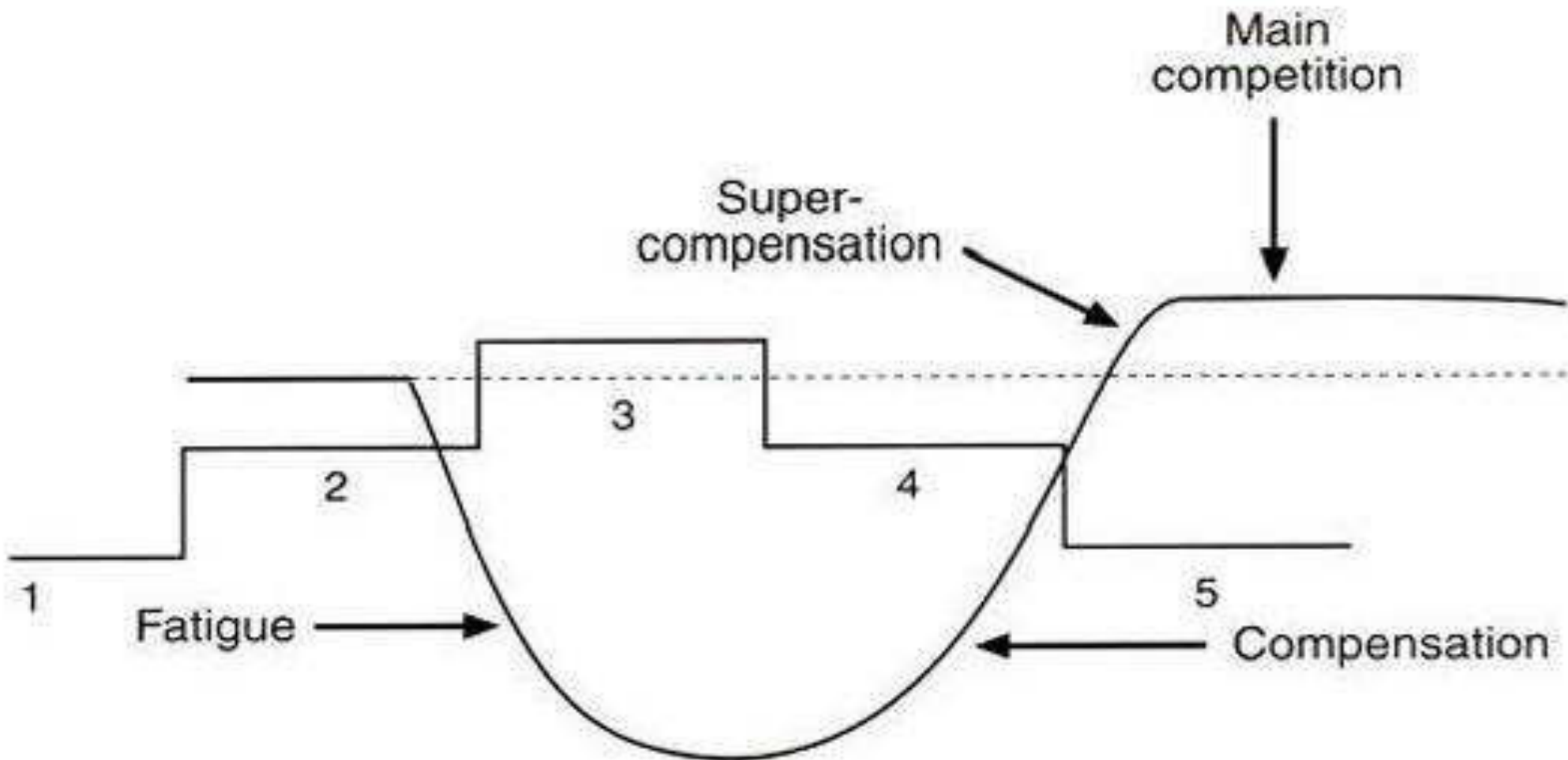
Componentes Essênciais

- ✓ Exercícios de Dominância de Joelho Uni e Bi-laterais (Agachamentos).
- ✓ Exercícios de Dominância de Quadril Uni e Bi-laterais (Terra e Stiff)
- ✓ Treinamento do CORE.
- ✓ Exercícios de Puxar (Suspensões, Remadas e High Pull Cabo).
- ✓ Exercícios de Empurrar (Supino, Press e Jamer Cabo).
- ✓ Potência (Pliométricos e Levantamentos).
- ✓ Velocidade e Agilidade. (Exercícios Coordenativos e Vel. Linear)
- ✓ Previnindo Lesões.
- ✓ Combine Movimentos de Agachar com Emp/Pux, Para gerar integração.

RM	≤2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	≥20
Objetivos de treino	Força																		
	Potência (incremento de velocidade)																		
					Hipertrofia														
													RML						

Intensidade de Treino nas diferentes Modalidade de Força

Modalidade	% de Força	Número de Repetições	Velocidade de Execução	Número de Séries	Pausa Entre Séries	Recup.	Emprego
Força Pura	85% a 100%	1 a 5	Lenta	3 a 8	2’ a 5’	20-24 horas	Esportes acíclicos com alta exigência de força.
Força Dinâmica	70% a 85%	6 a 12	Lenta a Moderada	3 a 5	45” a 90”	36-48 horas	Maior ganho de força muscular geral.
Força Explosiva	30% a 60%	1 a 10	Máxima	4 a 6	2’ a 5’	18-24 horas	Esportes cíclicos e acíclicos.
Resistência de Força	40% a 60%	Acima de 15	Moderada a Rápida	3 a 5	30” a 45”	24-36 horas	Esportes cíclicos e acíclicos.

Super Compensação

Elabore o seu programa de treino

Indenticar o que já é feito

Selecionar os Pilares

Elaborar a sessão de treino de segunda-feira

PERIODIZAÇÃO

Periodização

É a divisão planejada do treinamento em períodos que possuem conteúdos específicos, durante um certo tempo.

Os períodos tem durações variadas e são relacionadas entre si.

Barbanti, 1978

Segundo Stone (1982) periodizar é o método lógico de manipulação das variáveis de treinamento tendo como fim o aumento de potencial para atingir objetivos de performance.

Periodização

Macrociclo

A teoria da periodização preconiza a preparação física em grandes ciclos (seis a doze meses) de treinamento (macrociclo) e foi fundamentada por Matveev por volta de 1965,mais tarde também foi posta em prática por outros treinadores.

Periodização

Macrociclo

Com o aumento de competições importantes,a duração habitual de um macrociclo pode variar de 12 a 20 semanas (até 4 macrociclos) em um unico ano de treino podendo chegar até 7 macrociclos.

Periodização

Mesociclo

Mesociclo compreende períodos de planejamento de treino mais curtos que o macrociclo e são constituídos por microciclos.

Cada mesociclo pode variar entre 2 a 6 semanas (Manso, 1996), 3 a 6 semanas (Gomes, 2002) ou ainda de 4 a 6 semanas (Bompa,2002).

Periodização

Microciclo

Estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequencia determinada de sessões de treino.

Cada microciclo pode variar entre 3 e 14 sessões, tradicionalmente os microciclos de 7 dias são mais comuns.

PILARES

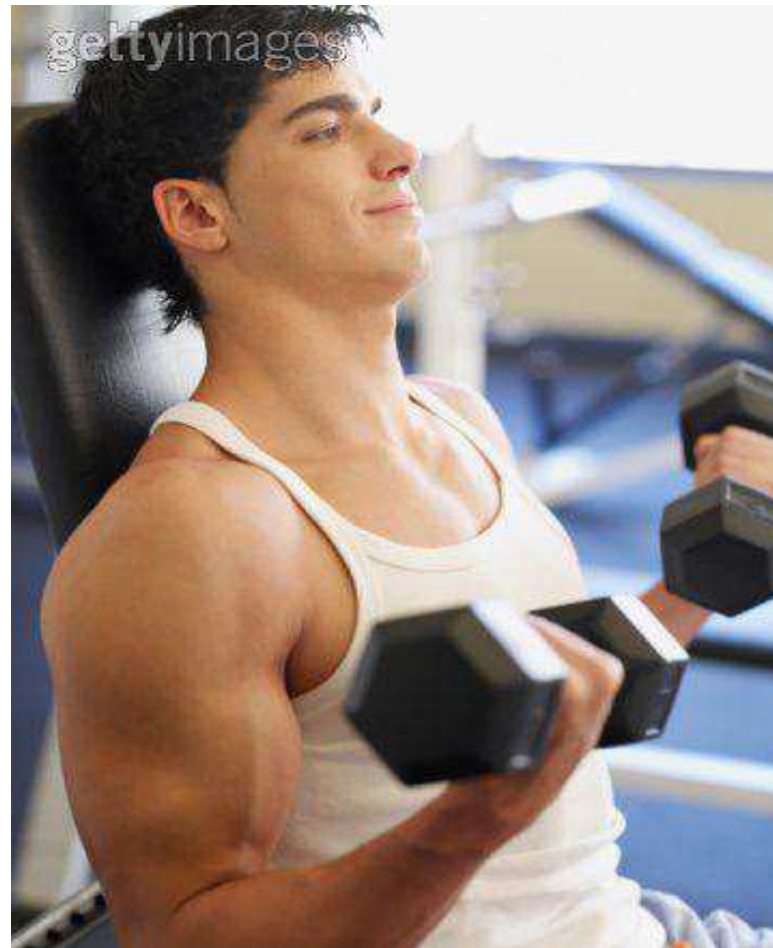
CORE 360° Treinamento Funcional

- Prevenção de Lesão
- Preparação de Movimento
- Agilidade e Velocidade
- Preparo Muscular
- Potência
- Treinamento do CORE
- Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos
- Regeneração
- Tarefas de Transferência

Periodização Hipertrofia 3 x semana

Nosso Cliente

- Idade: 25
- Genero: Masculino
- Capacidade de Trabalho: Boa
- Capacidade de Recuperação: Boa
- Background de Treinamento: Ativo, Musculação
- Atividade Específica: Nenhuma
- Restrição: Nenhum
- Objetivo: Hipertrofia

- Tarefa: Aplicação de Todos os Pilares do CORE 360º.

Pilares CORE 360° Micro 1	Pilares CORE 360° Micro 2	Pilares CORE 360° Micro 3	Pilares CORE 360° Micro 4
Preparação de Movimento	Preparação de Movimento	Preparação de Movimento	Preparação de Movimento
Preparo Muscular	Preparo Muscular	DSE	DSE
Treinamento do Core	Treinamento do Core	Agil. / Veloc.	Agil. / Veloc.
Regeneração	Regeneração	Potência	Potência
		Prep. Muscular	Prep. Muscular
		Trein. do Core	Trein. do Core
		Regeneração	Prev. Lesão
			Tarefas Transf.
			Regeneração

	Parte principal (volume/tempo e Objetivo)	Orientação
Micro 1 **Hipertrofia**	45´ min Carga + P. Corporal (Força Hipertrófica)	**Prep Mov**: Com o Foco em Alongamento Dinâmico **Prep Musc**: D.Q + Pux Vert/Hor **Treino Core** Estab / Flex / Ext **Regeneração**
Micro 2 **Hipertrofia**	40´ min Integrados + P. Corp. (Força Hipertrófica)	**Prep Mov**: Com o Foco em Alongamento Dinâmico **Prep Musc**: D.Q + D.J + Pux + Emp. **Treino Core**: Estab / Flex / Ext / Rot **Regeneração**
Micro 3 **Hipertrofia**	50´ min Integrados DSE (Interv. e Complexo) (Resistência de Força)	**Prep Mov**: Com o Foco em Ativação do Core **DSE (Agilidade e Potência)**: Deslocamentos e Pliométricos + Integrados **Treino Core**: Rotação, Estab, Flex, Ext **Regeneração**
Micro 4 **Hipertrofia**	30´ min DSE (Circuito) (Resistência de Força Explosiva)	**Prep Mov**: Com o Foco em Ativação Neuro Muscular **DSE (Potência)**: Pliometria, Levantamentos, Swing com os Integrados **Treino Core**: Todos os Módulos (Est / Flex / Ext / Rot / Pot) **Regeneração e Prevenção de Lesão**: Propriocepção

Micro 1

S1
(Sessão de Treino 1)

Micro 1

MICRO 1	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Preparação de Movimento	10' : 5' Corda / 1 exerc./ 3 a 4 exerc. / Desloc	10' : 5' Esteira / 3 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / Salto	10' : 5' Bike / 1 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / TR
Agilidade e Velocidade			
Preparo Muscular	30': Pux/ DQ (Hip) 4 x 12-10-8-6	30': Emp / DJ (Hip) 4 x 6 a 8	30': Emp / Pux (Hip) 3 a 4 x 12
Potência			
Treinamento do Core	15': Flex/Ext - Estab	15': Rot - Estab	15': Pot / Estab
DSE			
Regeneração	5': Along. Est.	5': Relaxamento	5': Along. Est.
Tarefas de Transferência			
Prevenção de Lesão			

Sessão 1

Exercício	SER	REP/ TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Pular Corda	1	5’	Leve	PC	-
Superman	1	30”/30”	Isom	PC	-
Sumo squat, stiff uni, cint escap, avanço com adução de escápulas	1	30´´ Cada	Mod	PC	-
Escada de circuito	1	2´	Rápido	PC	-
Terra Barra	4	12/10/8/6	moderado	65-80%	1’
Stiff Kettlebell	3	12/10/8	moderado	65-80%	1’
Remada curvada Uni-Lateral C/ Dumbell	4	12/10/8/6	Moderado	65-80%	30”
Remada Estabilização na Polia Baixa	3	12/10/8	moderado	65-80%	1’
Rosca Uni-Lateral Fita Susp Plano Frontal	2	10/10	moderado	PC	30”
Flexão em Pé Elástico + Prancha DV Fit Ball (Bi-Set)	2	20x/30”	Mod/iso	Elást/PC	30”
Extensão em Pé Elástico + Estabilização “T” (Bi-Set)	2	20x/30”	Mod/iso	Elást/pc	30”
Alongamento Estático Váriado	1	5’	iso	-	

Micro 2

S3
(Sessão de Treino 3)

Micro 2

MICRO 2	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Preparação de Movimento	5' Krank/ 1 exerc./ 3 a 4 exerc. / Plio MMSS	5' Corda / 3 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / Salto	10': 5' Esteira / 1 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / TR
Agilidade e Velocidade			
Preparo Muscular	30':Pux/DQ (Hip) 4 x 6	30': Emp/DJ (Hip) 3 a 4 x 8 a 10	
Potência			Levantamento Emp/Pux (Pot)* 4 x 8-6-4-2
Treinamento do Core	15': Estab /Ext/Pot/	15': Rot/Flex	
DSE			
Regeneração	5': Relaxamento	5': Along Estatico	5': Relaxamento
Tarefas de Transferência			
Prevenção de Lesão			

Sessão 3

Exercício	SER	REP/ TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Corrida Leve (Esteira)	1	5’	Leve	PC	–
Prancha DV + Superman Fit Ball	1	30”/30”	Isom	PC	–
Agacha de Arranque + Peitoral Din + Escorpiao DD e DV	1	30´´ Cada	Moderado	PC	–
Ações sob comando (cones) Aud/Visual	1	40´´/40´´	Rápido	PC	–
Power Clean barra	4	8/6/4/2	Rápido	75-85%	1’30”/3’
Jerk Barra	4	8/6/4/2	rápido	75-85%	1’30”/3’
Flexão Braços Plio Med Ball	4	8	Rápido	PC	1’30´´
Barra Fixa Plio (Salta Puxa a Barra e Volta)	4	8	Rápido	PC	1’30´´
Relaxamento Bolinha Tênis e Rolo	1	5’	–	PC	–

Micro 3

S1
(Sessão de Treino 1)

Micro 3

MICRO 3	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Preparação de Movimento	10': 5' Trote / 3 exerc./ 3 a 4 exerc. / Desloc	10' : 5' STEP+Jump / 3 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / Salto	10' : 5' Slide / 1 exerc. B I/ 3 a 4 exerc. / TR
Agilidade e Velocidade	Desloc. (DSE)		
Preparo Muscular		40': Emp / Pux /DQ/DJ (For) 4 x 4 a 6	30': Emp / Pux (Hip) 3 a 4 x 12
Potência	Plio (DSE)		Levantamento Emp/Pux (Pot)* 4 x 8-6-4-2
Treinamento do Core	15': Estab – Rot		15: Flex / Ext
DSE	15 ' a 18" Intervalado + 12' Complexo		
Regeneração	5': Along. Est.	5': Relaxamento	5': Along Est.
Tarefas de Transferência			
Prevenção de Lesão			

Sessão 1

Exercício	SER	REP/ TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Corrida Leve (Esteira)	1	5’	Leve	PC	-
Estabilização Frontal, Apoio DD, Posição Y	1	30” (1’30” Total)	Iso	PC	-
Escorpião DD, Agachamento Uni-Podal, Sumô, Avanço Arranque	1	30´´ Cada	Moderado	PC	-
Deslocamento Escada Multidirecional	1	1’30”	Rápido	PC	-
Saltos Estacionários Deslocamento 8 (Cones) (Intervalado)	8 4	10´´ 30´´	Rápido Rápido	PC	60´´ 1´30´´
Stiff Barra, Remada Curvada, High Pull, Agachamento Frontal, Push Press, Avanço Barra (Complexo)	2	30´´ Cada (3’ total)	Moderado	60-75%	3´
Prancha Frontal C/ Pressão + Cortador cabo Cima/Baixo (Bi-Set)	3	45´´ / 12/12	Iso Moderado	60-75%	30´´
Cortador Anilha Baixo/ Cima + Estabilização V (Bi-Set)	3	15/15 / 45´´	Moderado/ Iso	60-75%	30´´
Alongamento Fita	1	5’	iso	PC	-

Micro 4

S3
(Sessão de Treino 3)

Micro 4

MICRO 4	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Preparação de Movimento	10': 5' Krank/ 3 BI/ 3 a4/6 exerc/Saltos	10': 5'Corda/1BI/3 a 4 exerc/ TR	10': 5' Esteira / 1 exerc./3 a4 exerc. / Plio MMSS/II
Agilidade e Velocidade			(DSE)
Preparo Muscular	40': Pux/DQ (Hip) 4 x 6-8-10-12	30': Emp / DJ (Hip) 4 x 8 (Hip)	
Potência			Pliomeria + Levantamento
Treinamento do Core	10': Estab	15': Rot/Ext	Flex/Ext/Pot/Rot/Est
DSE			30min. * Circuito (3 circuitos)
Regeneração	5': Relaxamento	5': Along. Estatico	5': Relaxamento
Tarefas de Transferência			
Prevenção de Lesão			

Sessão 3

Exercício	SER	REP/ TEMPO	RITMO	CARGA	INT
Corrida Leve (Esteira)	1	5’	Leve	PC	–
Perdigueiro	1	40´´/40”	Iso	PC	–
Avanço Alternado Apoio de Frente, Romana Uni, Avião, Avanço Rotação	1	30´´ Cada	Moderado	PC	–
Saltos + Flexão Plio	1	45´´ / 45´'	Rápido	PC	–
Push Press + Salto C/ Tração + Prancha Frontal + Pular Corda + Swing + Arremesso Med Ball + Flex Plio Step + Cortador Anilha + Burppe + Flex Roda Exercício (Circuito)	3	30´´ (total 5’)	Variado	PC/ 40-60%	–
High Pull + Prancha Lateral + Saltos Barreira + Bater Corda Alternado + Equilíbrio Uni + Canivete + Power Clean + Escalador + Extensão Tronco Anilha + Equilíbrio 4 Apoios (Circuito)	3	30´´ (total 5’)	Variado	PC/ 40-60%	–
Rolo de Massagem e Bolinha de Tênis + Alongamento Estático	1	10’	–	–	–

Cenário Real

- Idade:
- Genero:
- Capacidade de trabalho:
- Capacidade de recuperação:
- Background de treinamento:
- Atividade específica:
- Restrição:
- Objetivo:

- Tarefa: Módulo de Preparo Muscular

	Parte principal (volume/tempo e Objetivo)	Orientação
Micro 1 ?		
Micro 2 ?		
Micro 3 ?		
Micro 4 ?		

Pilares Period.

Micro ……..	Sessão …..	Sessão ….
Preparação de movimento		
Agilidade e velocidade		
Preparo Muscular		
Potência		
Treinamento do CORE		
DSE		
Regeneração		
Tarefas de Transferência		
Prevenção de Lesão		

S= sessão treino / ordem de execução / tempo do pilar / orientação

10 Mandamentos do Treinamento Funcional

1

Pense nos seus músculos como ferramentas e não troféus. Seu treino não deve se restringir a puxar e empurrar. Levantar, rodar, saltar e correr também fazendo seu corpo se tornar mais inteligente e funcional.

2

Treine o centro antes das extremidades. Fortaleça o CORE (região Lombo-Pélvica-Quadril) porque é partir dessa região que o corpo gera estabilidade e produz força.

3

Qualidade de movimento é o ponto de partida. Todos os exercícios devem ter como meta uma execução limpa, eficiente e boa postura.

4

Treine mais na posição em pé do que sentado ou deitado. Quando o movimento parte do chão e você está em pé, as forças produzidas envolvem o corpo todo, da mesma forma em que ele é exigido na vida real.

5

Seu programa de treino deve ser Global.
Força, Equilíbrio, Velocidade, Resistência, Agilidade, Potência, Mobilidade e Flexibilidade são qualidades físicas que sempre devem ser estimuladas.

6

Você é tão forte quanto seu elo mais fraco. Tornar seu corpo mais equilibrado entre o lado direito e esquerdo, a cadeia anterior e posterior, a extremidade superior e inferior vai ter um impacto positivo sobre todos seus objetivos.

7

Respeite seus limites, mas aceite o desafio.

Você aproveita pouco do seu real potêncial de movimento, use cada sessão de treino para conhecer seus limites e vencê-los, seja você um atleta de alto nível ou alguém que está iniciando um programa de condicionamento , sempre existe espaço para progresso.

8

Use o corpo de forma integrada e não isolada. Envolva todo Sistema Neuro-Muscular em atividades onde se busca sinergia sempre.

9

Um programa de CORE 360º Treinamento Funcional eficiente vai além do treino. Além de boas sessões de condicionamento, Comer, Dormir e se Recuperar com qualidade são fundamentais.

10

Divirta-se. Faça do seu treino seu playground, acreditar no que se faz e se divertir fazendo é o que gera resultados a curto, médio e longo prazo.

Gestão do Produto

Pró-Atividade e Inovação

- Fidelize todos seus clientes todo dia. Conheça-os. saiba suas necessidades reais. Resolva seus problemas.

- Busque 1 novo cliente por semana.

- Surpreenda cada cliente uma vez por mês.

- Experimente 1 novo exercício a cada sessão de treino que você realiza.

- Mude por completo os programa de todos os clientes, todo mês.

Pesquisa e Desenvolvimento

- 1 Livro por mês.
- 1 Curso por trimestre.
- 1 Artigo por semana.
- 15’ Navegação na internet com foco por dia.
- Crie um grupo de estudo com reunião mensal.
- Organize um registro de prescrição.

Estratégia de Venda

•Cartão de visita.

•Folder ou take –one.

•Blog com atualização semanal.

•Twitter atualização diária.

•Email Informativo mensal.

•Free-class. (Aula Experimental).

•Discurso de venda. O que é CORE 360º? O que é Treinamento Funcional?

•Participação em eventos / ou criar oportunidades para alimentar rede de relacionamento.

Planejamento

- Planejamento Financeiro. Controle de Receita x Despesa.
- Planejamento Anual.
- Fundo de Reserva 10%.
- Fundo de Investimento 10 %.
- Programa de Metas. Mensal/Trimestral/Semestral/Anual.
- 1º Criar diferencial no atendimento.
- 2º Gerar demanda e aumentar base de clientes.
- 3º Maior valor agregado , Maior valor de hora/aula.

- Diferencial é percepção do cliente.

PILARES

CORE 360°
Treinamento Funcional

Prevenção de Lesão

Preparação de Movimento

Agilidade e Velocidade

Preparo Muscular

Potência

Treinamento do CORE

Desenvolvimento dos Sistemas Energéticos

Regeneração

Tarefas de Transferência

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

1. Adams, K., O'shea, J.P., O,shea, K.L. , Climstein, M.. The Effect of Six Weeks of Squat Plyometric and Squat Plyometric Training on Power Production. J. Strenght. Cond. Res, 1992; 6: 36-41.

2. Almasbakk B., Hoff J. Coordination, the Determinant of Velocity Specificity. J Appl. Physiol., 1996; 80:2046-2052.

3. Anderson, K.G. and Behm, D.G. Maintenance of EMG Activity and Loss of Force Output with Instability. J. Strenght Cond. Res., 2004; 18(3): 637-640.

4. Anderson, K.G. and Behm, D.G.. The Impact of Instability Resistence Training on Balance and Stability. Sports Med., 2005; 35(1): 43-53.

5. Andreotti, R.A. e Okuma, S.S. Validação de uma Bateria de Testes de Atividades da Vida Diária para Idosos Fisicamente Independentes. Rev. Paul. de Educ. Física, 1999; 13(1): 46-66.

6. Arokoski, J. P., Valta, T., Airaksinen, O., Kankaanpaa, M. Back and Abdominal Function During Stabilization Exercises. Arch. Phys. Med. Rehabil., 2001; 82: 1089-1098.

7. Behn, D.G., Anderson, K., Curnew, R.S. Muscle Force and Neuromuscular Activation Under Stable and Unstable Conditions. J. Strenght Cond. Res., 2002; (16)3:416-422.

8. Behm, D.G., Leonard, A.M., Young, W.B.,Bosney, W.A.C., MacKinnon, S.N. Trunk Muscle Eletromuographic Activity with Unstable and Unilateral Exercices. J. Strenght. Cond. Res, 2005; 19(1): 183-201.

9. Bompa, T. O. Periodization Strenght: the Most Effective Methodology of Strenght Training. NSCA J, 1990:12-49.

10. Bunchnner, D., Cress, M., de Lateur, B., et al. The Effect of Strenght and Endurance Training on Gait. Balance, Fall Risk, and Health Services Use in Community Living Older Adults. J. Gerontol, 1997; 52(4): M218-M224.

11. Chandler, J.M., Duncan, P.W. Kochersberger, G., Studenski, S. Is Lower Extremity Strenght Gain Associate with Improvement in Physical Performance and Disability in Frail Community-Dwelling Elder? Archives of Physical and Medical Rehab., 1998, 79: 3029-2034.

12. Carter, M.J., Beam, W.C., Mcmahan S. G., Barr, M.L., Brown L.E. The Effects of Stability Ball Training om spinal Stability in Sedentary Individuals. J. Strenght. Cond. Res., 2006;: 20(2): 429-435.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

13. Cavani, V, Mier, C.M., Musto, A.A., Tummers, N. Effects of A 6-Week Resistance Training Program on Fuctional Fitness Of Older Adults. J. Aging Phys. Act., 2002; 10: 443-452.

14. Cormie, P., Deane, R.S., triplett, N.T., and McBride, J.M. Acute Effects of Whole Body Vibration on Muscle Activity. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 20(2); 257-261.

15. Cotterman, M.L., Darby, L.A., and Skelly, W.A. Comparison of Muscle Force Production Using The Smith Machine and Free Weights for Bench Press and Squat Exercices. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(1): 169-176.

16. Core Strenght Training: Sports Science Exchange Roundtable #47, 2002; 13:1.

17. Cosio-Lima, L.M., Reynolds K.L., Winter, C., Paolone , V., Jones, M.T. Effects of Physioball and Conventional Floor Exercices on Early Phase Adaptations in Back and Abdominal Core Stability and Balance In Women. J. Strenght. Cond. Res., 2003; 17(4): 721-725.

18. Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, T., Tokmakidis, S.P. Effects of Resistence Training on Physical Capacities of Adolescent Soccer Players. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(4): 783-791.

19. Cronin J.B., Mcnair P.S., Marshall R.N. Developing Explosive Power a Comparison of Technique and Training Loads. J Sci. Med. Sport., 2001; 4(2): 59-70.

20. Cronin J.B., Mcnair P.S., Marshall, R.N. Velocity Specifity, Combination Training and Functional Performance. J. Sci. Med. Sport., 2001; in press.

21. Cronin, J., McNair, P.J., and Marshall, R.N. Velocity Specificity, Combination Training and Sport Specific Tasks. Journal of Science and Medicine in Sport, 2002; 4(2): 168-178.

22. Cronin, J.B., McNair, P.J. and Marshall, R.N. Is Velocity-Specific Strenght Training Important in Improving Functional Performance? J. Sports Med. Phys. Fittness, 2002; 4(2): 267-273.

23. Ebben, W.P., Carroll, R., and Simenz C.J. Strenght and Conditioning Practices of National Hockey League Strenght and Conditioning Coaches. J. Strenght. Cond. Res., 2004; 18(4): 889-897.

24. Ebben, W.P., Hintz, M.J. and Simenz, J.C. Strenght and Conditioning Practices of Major League Baseball Strenght and Conditioning Coaches. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(3): 538-546.

Referências Bibliográficas

25. Escamilla, R.F. , Fleisig, G.S., Zheng, N., Barrentine, S.W., Wilk, K.E., Andrews, J.R. Biomechanics of the Knee During Closed Kinetic Chain and Open Kinetic Chain Exercises. Med. Sci. Sports Exercises,1998; 30:556-559.

26. Fatouros, I.G., Jamurtas, A.I.Z., Leontsini, D., Kyriakos, T., Aggelous-sis, N., Kostopoulos, N.,Buckenmeyer, P. Evaluation of Plyometric Exercise Training, Weight Training their Combination on Vertical Jumping Performance and Leg Strenght. J. Strenght Cond. Res., 2000, 14:470-476.

27. Fatouros, I.G., Taxildaris, K., Tokmakidis, S.P., Kalapotharakos, V., Aggelousis, N., Athanasopoulos, S.,Zeeris, I.,Katrabasas, I. The Effects of Strenght Training, Cardiovascular Training and Their Combination on Flexibility of Inactive Older Adults. Int J. Sports Med., 2002; 23:112-119.

28. Fleck, S.J. Periodized Strenght Training: A Critical Review. J. Strenght. Cond. Res., 1999; 13:82-89.

29. Fletcher, L.M., and Hartwell, M. Effect of an 8-week Combined Weights and Plyometrics Training program on Golf Drive Performance. . J. Strenght. Cond. Res., 2004; 18:59-62.

30. Fradin, K. U., Sonn, U., Svantesson, and G. Grimby. Functional Balance Tests in 76 Years Old in Relation To Performance, Activities of Daily Living and Plataform Tests. Scand. J. Rehab. Med., 1995; 27: 231-241.

31. Gollhofer, A. Proprioceptive Training: Considerations for Strenght and Power Production. Strenght and Power in Sport. P.V. Komi, ed Oxfor, Uk: Blackwell, 2003: 331-342.

32. Gorostiaga, E.M., Izquierdo, M., Iturralde, P., Ruesta, M., Ibanez, J. Effects of Heavy Resitance Training on Maximal and Explosive Force Production, Endurance and Serun Hormones in Adolescent Handball Players. Eur. Appl. Physiol., 1999; 80: 485-493.

33. Gruber, M., and Gollhofer, A. Impact of Sensorionmotor Training on the Rate of Force Development and Neural Activation. Eur. J. Appl. Physiol., 2004; 92-105.

34. Gruber, M., Gruber, S.B.H., Taube, W., Schubert, M., Beck, S.C., Gollhofer, A. Diferential Effects of Ballistic Versus Sensorimotor Training on Rate of Force Development and Neural Activation in Humans. J. Strenght. Cond. Res., 2007; 21(1): 274-282.

35. Hakkinen, K., Komi, P.V., and Alen, M. Effect Of Explosive Type Strenght Training On Isometric Force and Relaxation-Time, Electromyographic and Muscle Fibre Characteristics of Leg Extensor Muscles. Acta. Physiol. Scand., 1985; 125:587-600.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

36. Hakkinen, K., Newton, R., Gordon, S., et al. Changes in Muscle Morphologhy, Electromyographic activity, and Force Production Characteristics During Progressive Strenght Training in young ald older mans. J. Gerontol A. Biol. Sci. Med. Sci., 1998; 53(6): B415-B23.

37. Hakkinen, K., Kallinen, M., Izquierdo, M., Jokelainen, K., Lassila, H., Malkia, E., et al. Changes in Agonist-Antagonist EMG, Muscle CSA, and Force During Strenght Training in Midle-Agged and Older People. J. of Appl. Physiol., 1998; 84: 1341-1349.

38. Harman, E. A., Rosenstein, M.T., Frykman, P.N., and Rosenstein, R.M. The Effects of Arms and Counter Movement on Vertical Jumping. Med. Sci. Sports Exerc., 1990; 22(6):825-833.

39. Heitkamp, H., Horstmann, T., Mayer, F., Weller, J., Dickhuth, H.H. Gain in Strenght and Muscular Balance After Balance Training. Int. J. Sports Med., 2001; 22(4): 285-290.

40. Hedrick, A. Training the Trunk for Improved Athletic Performance. Strenght Cond. J., 2000; 22(3):50-61.

41. Hetzler, R.C., Derence, B.P., Buxton, Ho K.W., Chai, D.X., Seichi, G. Effects os 12 Weeks of Strenght Training on Anaerobic Power in Prepubescent Male Athletes. J. Strenght Cond. Res., 1997; 11; 174-181.

42. Hickson, R.C., Dvorak, B.A., Gorostiaga, E.M., Kurowski, T.T., Foster, C. Potential for Strenght and Endurance Training to Amplify Endurance Performance. J. Appl. Physiol., 1988; 65: 2285-2290.

43. Holviala, J.H.S., Sallinen, J.M., Kraemer, W.J., Alen, M.J., Hakkinen, K.K.T. Effects on Strenght training Muscle Strenght Characteristics, Functional Capabilities, and Balance in Middle-Aged and Older Women. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(2): 336-334.

44. Hudson, J.L., Coordination of Segmentes in Vertical Jump. Med. Sci. Sports, 1986; 18(2):242 –251.

45. . Izquierdo, M., IBANEZ, J., Gorostiaga, E., Carrues, M., Zuniga, A., Larrion, J.L., Anton, A., Hakkinen, K. Maximal Strenght and Power Characteristics in Isometric and Dynamic Actions of the Upper and Lower Extremities in Midle-Aged and Older Man. Acta Physiol. Scand., 1999; 167: 57-68.

46. Jeffreys, I. Developing a Progressive Core Stability Program. Srenght Cond. J., 2002; 24(5): 65-66.

47. Johnston, R.E., Quinn, T.J., Kertzer, R., Vroman, N.B. Strenght Training in Female Distance Runners: Impact on Running Economy. J. Strenght Cond. Res., 1997; 11:224-229.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

48. Jones, K., Bishop, P., Hunter, G., Fleisig, G. The Effects of Varying Resistance Training Loads on Intermediate- and High-Velocity-Especific Adaptations. J. Strenght Cond. Res., 2001; 15: 349-356.

49. Jones, M.T., and Trowebridge, C.A., Four Ways to a Safe, Effecttive Strenght-Training Program. Athl. Ther. Today, 1998, (3)3: 4-11.

50. Kalapotharakos, V.I., Michalopoulos, M., Tokmakidis, S.P., Godolias, G., Gourgoulis, V. J. Effects of Heavy and Moderate Resistance Training on Functional Performance in Older Adults. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(3): 652-657.

51. kibler, W.D. The Role of Scapula in Athletic Shoulder Function. The Amer. J. of Sports Medicine, 1998, 26(2): 325,-336.

52. Kollmitzer, J., Ebenbichler, G., Sabo, A., et al. Effects of Back Extensor Strenght Training Versus Balance Training on Postural Control. Med. Sci. Sports Exercise, 2000; 32(10): 1770-1776.

53. Kraemer, W.J., Mazzetti, S.A., Nindl, B.C., Gotshalk, L.A., volek, J.S., Bush, J.A. , Marx, J.O., Dohi, K., Gomez, A.L., Miles, M., Fleck, S.J., Newton, R.U., Hakkinen, K. Effectof resistance Training on Women´s Strenght/ Power and Occupation al Performances. Med. Sci. Sports Exerc, 2001; 33: 1011-1025.

54. Kukolj, M.R., Ugarkovic, D., and Jaric, S. Antropometric Strenght and Power Predictor of Sprint Performance. J. Sports Med. Phys. Fitness, 1999; 120-122.

55. Leetun, D.T., Ireland, M.L., Willson, J.D., Ballantyne, B.T., Davis., I.M. Core Stability Measures as Risk Factor for Lower Extremity Injury in Athletes. Med Sci. Sports Exerc., 2004; 36:926-934.

56. Liemohn , W., Johnson, R.C., Sanders, J.C., Woods, J. Measuring Core Strenght and Core Stability: A Pilot Study. Med Sci. Sports Exerc., 2002; 34(supll. 5): S853.

57. Liemohn, W., Pariser, G. Core Strengh: Implications for Fitness and Low Back Pain. ACSM´s Health and Fitness J., 2002; 6(5):10-16.

58. Liemonh, W., Baumgartner, T.A., and Kelly, K.A. Core Stability: The Genesis of a Test Battery. Med. Sci. Sports, 2003; 35(Suppl 5):S275.

59. Liemohn, W.P., Baumgartner, T. A., and Ganon, L. H. Measuring Core Stability. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(3), 582-586.

60. Lord, P., And Campagna, P. Drop Height Selection Progression in a Drop Jump Program. J. Strenght Cond. Res., 1997; 19(12):65-68.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

61. Macaluso, A., and De Vito, G. Muscle Strenght, Power Adaptations to Resistance Training in Older People. Eur. J. Appl. Physiol., 2004 91:450-472.

62. McBridre, J.M., Triplett-McBridre, T., Davie, A., Newton, P.U. The Effect of Heavy Versus Light Load Jump Squats on the Development of Strenght, Power and Speed. J. Strenght Cond. Res. ,2002; 16: 75-85.

63. McBridre, J.M., Cormie, P., and, Deane, R. Isomectric Squat Force and Muscle Activity in Stable and Unstable Conditions. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(4): 915-918.

64. McCaw, S.T., and Friday, J. A Comparison of Muscle Activity Between A Free Weight and Machine Bench Press. J. Strenght Cond. Res., 1994; 8:259-264.

65. McGill, S.M. Low Back Stability: From Formal Description to Issues Performance and Rehabilitation. Exerc. Sports Sci. Rev., 2001; 29(1): 26-31.

66. McWillian, D.J., Moore, J.H., Hatler B.S., Taylor, D.C. Dynamic vs. Static-Strenthing Warm Up: The Effect on Power and Agility Performance. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(3): 492-499.

67. Millet, G.P., Jaquen, B., Borrani, F., Candau, R. Effects of Concorrent Endurance and Strenght Training on Running Economy and VO2 kinects. Med. Sci. Sports Exerc,2002; 34; 1351-1359.

68. Misko, T.A., Cress, M.E., Slade, J.M., Covey, C.J., Agrawal, S.K., Doerr, C.E. Effect of Strenght and Power Training on Physical Function in Community-Dwelling Older Adults. J. Gerontol A. Biol. Sci. Med. 2003; 58: 171-175.

69. Moss, B., Refsnes, P.F., Abidgaard, A., Nicolaysen, K., Jensen, J. Effects of Maximal Effort Strenght Training with Diferent Loads on Dynamic Strenght, Cross sectional Area, Load-Power and Load-Velocity Relationship. Eur. J. Appl. Physiol., 1997; 75: 193-1999.

70. Myer, G.D., Ford, K.R., Brent, J.L., Hewett, T.E. The Effects of Plyometric vs. Dynamic Stabilization and Balance Training on Power, Balance, and Landing Force in Female Athletes. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 345-353.

71. Newton, R.U., Hakkinen, K., Hakkinen, A., McCormick, M, Volek, J, Kraemer. Mixed-Methods Resistence Training Incrases Power and Strenght of Young and Older Man. Med. Sci. Sports Exerc., 2002; 34: 1367-1375.

72. Nichols, J.F., Medina, D., and Dean, E. Effects of Strenght Balance, and Trunk Stabilization Training on Measures of Functional Fitness in Older Adults. Am. J. Med. Sports, 2001; 3:279-285.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

73. Overlock J.A., and yun, J. The Relationship between Balance and Fundamental Motor Skills in Children. J. of Human Movem. Studies, 2006; 50: 29-46.

74. Paavolainen, L., Hakkinen, K.,Hamalainen I., Nummela, A., Rusko, H. Explosive-Strenght Training Improves 5-Km Running Time by Improving Running Economy Muscle Power. J. Appl. Physiol., 1999; 86:1527-1533.

75. Pearson, S.J., Young, A, Macaluso, A., De Vito, G., Nimmo, M.A., Cobbold, M., Harridge, S.D.R. Muscle Function in Elite Master Weightlifters. Med. Sci. Sports Exerc., 2002; 34: 1199-1206.

76. Pink, M., Perry, J., and Jobe, F.W. Electromyographic Analysis of the Trunk in Golfers. Am. J. Spots Med., 1993; 21: 385-388.

77. Rhea, M.R. Determining the Magnitude of Treatment Effects in Strenght Training Research Trough the Use of Effect Size. J. Strenght Cond. Res., 2004, 18; 918-920.

78. Rikli, R.E., and Stones, C.J., Development and Validation of Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults. J. Aging Phys. Activ., 1999; 7:129-161.

79. Ross, A., Leveritt M., and Riek, S. Neural Influences on Sprint Running: Training Adaptations and Acute Responses. Sports Med., 2001; 31(6): 409-425.

80. Saal, J.A. Rehabilitation of Football Players with Lumbar Spine Injury. Phys. Sports Med., 1988: 16: 61-117.

81. Saunders, P.U., Teleford, R.D., Pyne, D.B., Peltola, E.M., Cunnigham, R.B., Gore, C.J., Hawley, J.A. Short-Term Plyometric Improves Running Economy in Highly Trained Midlle and Long Distance Runners. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(4): 947-954.

82. Schilicht, J., Camaione, D., Owen, S., Effectt of Intense Strenght Training, on Standing Balance Walking Speed, and Sit-To-Stand Performance in Older Adults. J. Gerontol, 2002; 56(50): M281-286.

83. Simensz, C.J., Dugan, C.A., and Ebben W.P. Strenght and Conditioning Practices of National Basketball Association Strenght and Conditioning Coaches. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(3): 495-504.

84. Souza, A. L., Shimada, S.D., and Koontz, A. Ground Reaction Forces During the Power Clean. J. Strenght Cond. Res., 2002; 16:423-427.

Referências Bibliográficas

85. Stanton, R., Reaburn, P.R., Humphries, B. The Effect Of Short-Term Swiss Ball Training On Core Stability And Running Economy. J. Strenght Cond. Res. P.R., 2004; 18(3):522-528.

86. Stone M.H., O´Bryant, H.S.., McCoy, L., , Goglianesse, R., Lehmukuhl, M., Schilling, B. Power and Maximum Strenght Relationships during Performance of Dynamicand Static Weighted Jumps. J. Strenght Cond. Res, 2003; 17: 140-147.

87. Stone M.H., Sanborn, K., O'Bryant, H.S., Hartman, M., Stone, M.E. Maximum Strenght-Power-Performance Relationships in Collegiate Throwers. J. Strenght. Cond.. Res., 2003; 17: 739-745.

88. Sutherland, T.M., Wiley, J.P., Survey of Strenght and Conditioning Services for Professional Athlets in Four Sports. J. Strenght Cond. Res., 1997; 11: 266-268.

89. Thompsom, C.J., Cobb, K.M., and Blackwell, J. Functional Training Improves Club Head Speed and Functional Fitness in Older Golfers. J. Strenght. Cond. Res., 2007; 21(1): 131-137.

90. Tse, M.A., McManus, A.M., and Masters R.S.W., Development and Validation of a Core endurance Intervention Program: Implications for Performance in College-Age Rowers. J. Strenght. Cond. Res., 2005; 19(3): 547-552.

91. Toji, H., Suei, K., Kaneko, M. Effects of Combined Training Loads on Relatios among Force, Power and Velocity Development. Can. J. Appl. Biomech., 1997; 22: 328-336.

92. Unger, C.L., and Wooden, M.J. Effect of Foot Intrinsic Muscle Strenght Training on Jump Performance. J. Strenght. Cond. Res., 2000; 14(4): 373-378.

93. Vera-Garcia, J., Grenier, S.G., and Mcgill, S. Abdominal Muscle Response During Curls-Ups on Both Stable And Labile Surfaces. Phys. Ther., 2000; 80:564-569.

94. Verna, J.L., Mayerr, J.M., Mooney, V., Pierra, E.A., Robertson, V.L., Back Extension Endurance and Strenght The Effect of Variable-Angle roman Chair Exercise Training. Spine, 2002; 27(16): 1772-1777.

95. Vossen, J.F., kramer, J.F., Burke, D.G, Vossen, D.P. Comparison of Dynamic Push-Up Training and Plyometric Push-Up on Upper Body Power and Strenght,. J. Strenght Cond. Res., 2000; 14(3): 248-253.

96. Yaggie, J.A., and Campbell, B.M. Effects of Balance Training on Selected Skills. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(2): 422-428.

ANOTAÇÕES

Referências Bibliográficas

97. Yodas, J.W., Hollman, J.H., Hithcock, J.R., Hoyme, G.J., Johnsen, J.J. Comparison of Hamstring and Quadriceps Femoris Electromyographic Activity Between Men and Women During a Single-Limb Squat on Both a Stable and Land Surface. J. Strenght. Cond. Res., 2007; 21(1): 105-11.

98. Wallace, B.J., Winchester, J.B., and McGuigan, M.R. Effects of Elastic Bands on Force and Power Characteristics During the Back Squat. J. Strenght. Cond. Res., 2006; 20(2): 268-272.

99. Wilson, G.J., Newton, R.U., Murphy, A.J., Humphries B.J. The Optimal Training Load for the Development of Dynamic Athletic Performance. Med. Sci. Sports Exerc.; 1993 25:1279-1286.

100. Wilson, G.J., Murphy, A.J., and Giorgi, A. Weight and Plyometric Training: Effects on Eccentric and Concentric Force Production. Can. J. Appl. Physiol, 1996; 21: 301-315.

101. Wolfson, L., Whipple, M.A., Amerman, R.N., Derby, C., King., M., Training Balance and Strenght in the Elderly to Improve Function. J. Am. Ger. Soc., 1993; 41:341-343.

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Caderno de Atividades

Micro	Sessão	Sessão ....
Preparação de movimento		
Agilidade e velocidade		
Preparo Muscular		
Potência		
Treinamento do CORE		
DSE		
Regeneração		
Tarefas de Transferência		
Prevenção de Lesão		

Micro	Sessão	Sessão ....
Preparação de movimento		
Agilidade e velocidade		
Preparo Muscular		
Potência		
Treinamento do CORE		
DSE		
Regeneração		
Tarefas de Transferência		
Prevenção de Lesão		

Caderno de Atividades

Micro	Sessão	Sessão ....
Preparação de movimento		
Agilidade e velocidade		
Preparo Muscular		
Potência		
Treinamento do CORE		
DSE		
Regeneração		
Tarefas de Transferência		
Prevenção de Lesão		

Micro	Sessão	Sessão ....
Preparação de movimento		
Agilidade e velocidade		
Preparo Muscular		
Potência		
Treinamento do CORE		
DSE		
Regeneração		
Tarefas de Transferência		
Prevenção de Lesão		

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT

Exercício	SER	REP	TEMPO	CARGA	INT